

11月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
11/13(月)	休館日
11/18(土)	無料公開日
11/22(水)	利用者懇談会
日付	内容
11/1(水)	屋内施設2024年1月分一般受付開始
11/1(水)	屋外施設12月分抽選申込用紙受付開始
11/7(火)	屋外施設12月分抽選申込用紙受付締切
11/11(土)	屋外施設12月当選者受付開始(～19日)
11/23(木祝)	テニスコート12月分一般受付開始
11/24(金)	野球・運動場12月分一般受付開始
11/25(土)	屋外施設12月分電話受付開始

日付	主催	内容
11/3(金祝)	【バレーボール連盟】	三区親善大会
11/4(土)	【バスケットボール連盟】	ジュニア大会
11/5(日)	【NACKクラブ】	ビーチボールバレー秋季大会
11/5(日)	【ソフトテニス連盟】	墨東五区ソフトテニス団体戦大会
11/10(金)	【バドミントン協会】	レディース大会【団体戦】
11/12(日)	【中体連】	秋季卓球大会
11/19(日)	【剣道連盟】	第3回ジュニア育成青少年少女剣道大会
11/23(木祝)	【トッポボール協会】	足立区トッポボール大会
11/25(土)	あだちスポーツチャレンジ	オリンピック・アスリートから学ぶ【卓球教室】
11/26(日)	【ビーチボールバレー連盟】	第76回区民大会

個人利用は、予約不要、当日受付でご利用できます

施設	大体育室、小体育室、柔道場、剣道場、アーチェリー場、エアライフル場
種目	バドミントン、卓球、ファミリーテニス、バスケットボール、ビーチボールバレー、柔道、剣道、弓道、ライフル射撃等 ※ コートや台を使用する種目は、使用箇所を割り振ります
時間	個人利用ができる日時については、「総合スポーツセンター」までお問合せください
利用方法	・利用開始時間の10分前に受付票をご記入のうえ、窓口へお越しください(グループでのご利用の場合も、受付票は1枚) ※ バスケットボールは、利用開始時間の15分前に抽選受付票を配布します ・定員を超える場合は、「抽選」となります ・定員に達していない場合は、開始時間後でも利用可能 ※ アーチェリー場、エアライフル場は事前に利用登録が必要
料金	一般300円/子ども(中学生以下)100円 ※ エアライフル場については550円 ※ 70歳以上の方や、身体障害者手帳、愛の手帳又は精神障害者保健福祉手帳を交付されている方とその介護者は免除(介護者は、各手帳の所持者につき1名)
貸出用具	【ラケット】バドミントン、卓球、ファミリーテニス、パウンドテニス 【ボール類】卓球ボール、バスケットボール、バドミントンシャトル 【その他】運動用シューズ 一般50円/子ども(中学生以下)20円

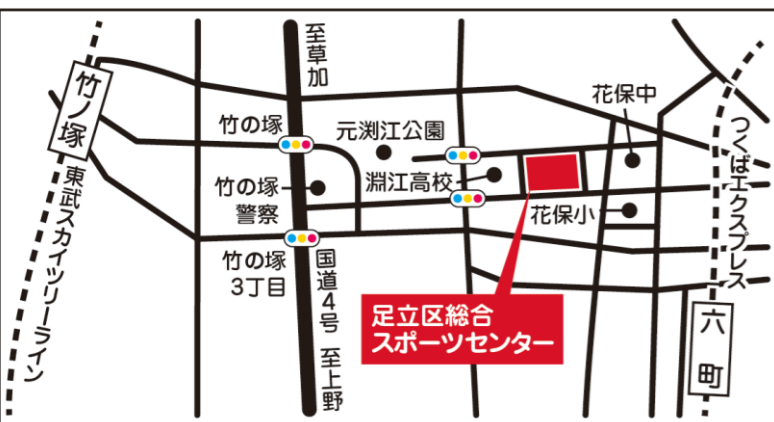
くわしくは、受付窓口へお尋ねください。

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。



ミズノ 足立区総合スポーツセンターLINE公式アカウントで最新情報をチェック!

ミズノ「足立総合スポーツセンター」のHPお知らせ欄では、各種お知らせ・ご案内の他、2019年～現在までのハッスルパークデジタル版を掲載しています。QRコードを読み取ってご覧ください!



【地下駐車場】
95台+身障者用2台 / 高さ2.2m
※土曜(大会開催時)・日曜・祝日は**地上駐車場**(48台+身障者用2台)もご利用可能です。

【駐車料金】
100円/30分毎 最大1,000円
◆ 営業時間8:30～21:00(閉鎖時間21:30) ◆

- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から
①六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車
②綾瀬駅行き 南花畑下車
- つくばエクスプレス 六町駅から
竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター
指定管理者 あだちの未来協創グループ
〒121-0063 足立区東保木間2-27-1

TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497



足立区総合スポーツセンター presents!

ハッスルパーク

2023年11月

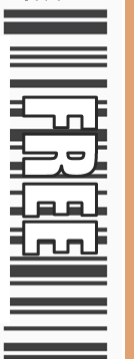
子どもから大人までみんなが利用できる場所

【特集】
晩秋の健康対策!
～食を味方につけよう～

- ・その他・
「あだちスポーツチャレンジ」
「教室紹介」
「パラスポーツ×レクリエーション体験会のお知らせ」

総合スポーツセンター
ミニコミ紙

adachi general sports center
Established in 1979



121 0063 03 3859 8211

晩秋の健康対策！～食を味方につけよう～

11月8日には「立冬」を迎え、いよいよ季節が秋から冬へと移り変わる11月。今回は「晩秋」をキーワードに、11月を元気に過ごすヒントをお届けします！

「晩秋」の養生ポイント

乾燥や寒気がますます加速する11月。秋～晩秋のポイントは「肺」です。これは特に中医学で言われていることですが、秋が深まるとますます空気の乾燥が強くなりますよね。乾燥と言えば肌へのダメージだけではなく、呼吸器の肺は乾燥した空気がとっても苦手！そんな肺への乾燥ダメージがあると、ウイルスなどの異物から自身を守る機能が弱まり、風邪などの体調不良を引き起こしやすくなります。そんな乾燥の季節にオススメなのが、肺を潤してくれる食べ物を取り入れること！その食べ物とは、「白色」の食材です！



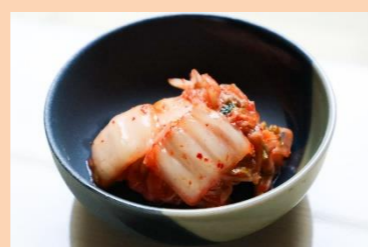
オススメの食材

「白色」の食材と聞いて、あなたは何か思いつくでしょう？
例えばこんな食材です…！



**山芋、大根、白菜、かぶ、白きくらげ、百合根、梨
豆腐、豆乳、松の実、白ごま、イカ、など…**

(ただしこの中の食材も体を温めるものと冷やすものとに分けることができ、白い食材だけを食えば良いというわけではありません。お食事はバランスよくお願いいたします^^)



特に大根は肺を潤す白い食材の代表格！大根おろしにすると喉の痛みにも◎

お豆腐のお味噌汁や、白菜たっぷりのお鍋、あるいはおかずにちょっと白ごまを足してみる、など日常で既にやっていることから、新しいレシピへのチャレンジなど、食事の美味しいこの季節に是非、白い食材をプラスしてみてください。

●アーユルヴェーダ的晩秋の過ごし方●

インド・スリランカ発祥の伝統医療である『アーユルヴェーダ』では、わたしたちの身体を支えるエネルギーとして、「風（ヴァータ）」、「火（ピッタ）」、「水（カパ）」の3つを挙げています。
(※正確にはイラストのように+空、+地、+水が加わりますが、ここでは省略させていただきます)
秋、特に晩秋は『風』の影響が強くなり、人によっては、不安、恐怖心、心配事を強く感じたり、他にも不眠、冷え症、便秘、乾燥肌などの症状も他の季節と比べて増えるかもしれません。
(※詳しくお知りになりたい方は調べてみてくださいね)

【この時期のおススメの過ごし方】

- ・規則正しい生活を心掛ける（食事・睡眠の時間を一定にする）
- ・十分な睡眠時間の確保
- ・オイルマッサージ
- ・体を冷やさない（冷たい飲食物摂り過ぎ注意）
- ・水分と油分が適度に含まれた温かい食事をする

などを意識してみると、免疫力アップや日常の不調が和らぐかもしれません。気になるところから取り入れてみてはいかがでしょうか。



あだちスポーツチャレンジを開催します！

オリンピック・トップアスリートから学ぶ【卓球教室】

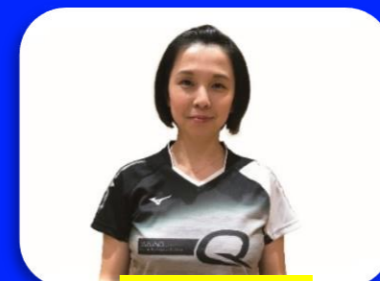
11月25日(土)

午前10時～正午
(総合スポーツセンター大体育室)



藤沼亜衣さん

2000年シドニー五輪
2004年アテネ五輪出場
(シングルスベスト16・
ダブルスベスト8)等



樋浦令子さん

2008年全日本卓球選手権大会
女子シングルス準優勝
女子ダブルス準優勝
(藤沼亜衣ペア)等

ふじめま あい ひうら れいこ
藤沼亜衣さん、樋浦令子さん、お二人を講師にお招きした1日限りの「卓球教室」です。
当日は4Fギャラリーにてご自由に観覧できます。
是非ご来場ください！ ※写真・動画の撮影はご遠慮ください

お問合せは総合スポーツセンターへ (03-3859-8211)

日曜日

11:00～12:10 (70分) ・1回参加型教室

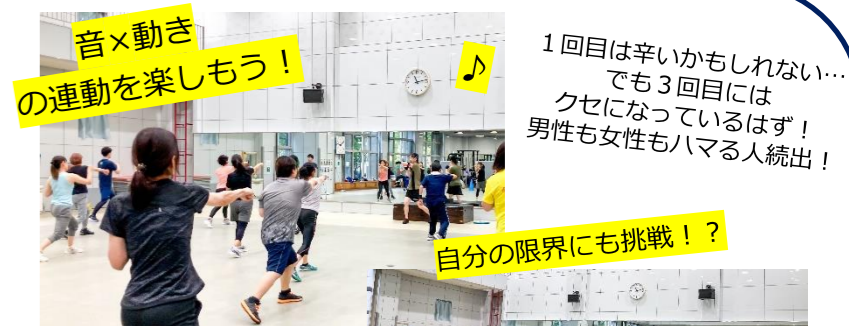
STRONG NATION™ (ストロングネーション)

担当：山下誠先生

音楽と動きがシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。アメリカでも最先端のフィットネスプログラムが今年4月から総スポでもスタートいたしました！

《体験者の声》
しんどいとは聞いていましたが、やっぱりしんどかったです(笑)ですが先生が正しい動きをしていれば痛めることはないし仰っていたのは本当だと実感でき、無理のない動きと、先生の励ましに、最後まで頑張ることができました！(そのあと2日間は筋肉痛が治りませんでした^^;)運動後、体(特に下半身)に効いているのすくすきに実感できたので、体のためにも定期的に続けたいです！

※原則第4日曜日は休講です。詳しくは総合スポーツセンターへお問い合わせください。



対象：16歳以上
料金：一般510円
70歳以上・障がい者：360円(証明書必須)
持ち物：
トレーニングウェア・室内用シューズ・タオル・飲み物
受付：10:30～ 予約不要・当日先着順(定員50名)

スペシャルクライフコートのお知らせ

11月のパラスポーツ×レクリエーション体験会は、5日(日)、11日(土)、19日(日)です！



ぜひ体験しに来てね！

5日(日) 13:00～14:30 (ボッチャ・競技用車いす など)

11日(土) 14:00～15:30 (コーフボールなど)

19日(日) 13:00～14:30 (ボッチャ・競技用車いす など)



料金は無料です。電話・窓口・区の講座予約システムで事前申し込みができ、予約状況により当日参加もOKです。

11月の星座占い

占い師：Tumugu.

おひつじ座

今月は充電期間と思って過ごすとき◎今、答えを求めすぎると空回ってしまうこともあるので、まずは自分のリズムを整えることから意識してみてくださいね。

おうし座

今月は仕事や作業が忙しくなりそう。その中でもやりがいを感じることは、高い目標設定をすることで益々あなたを引っ張ってくれます。

ふたご座

一見上手くいっていない出来事でも、後で振り返れば、あの時のおかげで、みたくなことが起こっていくのでしよう。自分の感覚を無視せずに向き合うとそれがあなたの強みになります。

かに座

新しいチャンスが舞い込んできそう。好奇心が反応したらGO!勝ち負けや損得勘定に囚われないことがチャンスを掴むキッカケに!

しし座

今月は一人で頑張り過ぎないことが大事!仕事でもプライベートでも抱え込みそうになったら早めに周りに相談しましょう。ぼーとする時間も作ってくださいね。

おとめ座

今月は順調に物事を進めていけますね。更に、自分と違う意見にも耳を傾けることで、あなたの助けになりますよ。

てんびん座

今月は自然と感謝できる出来事が集まってくるようです。嬉しい時は言葉にしてみましょう。心も体もボカボカで過ごしてくださいね。

さそり座

今月はひとりの時間や何かを研究・学ぶ時間がポイントです。これまでの思い込みを良い意味で裏切ってくれますよ。

いて座

今月は気づいた事・感じた事などをどんどん人に話したり、文章に書いたりしてみましょう。自分の感覚を無視せずに向き合うとそれがあなたの強みになります。

やぎ座

今月は家族や仲間との時間が充実するよう。友人にご馳走したり、離れて暮らしている家族に連絡してみるのもgood◎ただし余計な一言には注意です>>

みずがめ座

新しい出会いの予感。あるいは正しい選択ができるでしょう。過去の出来事に囚われず、これから始まることを大事にしてくださいね。

うお座

嬉しい報告が舞い込みそう。HAPPYはどんどん循環して。人間関係ではグループや組織での繋がりよりも、一対一の関係を大切にしてみてくださいね。